

PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH BIT DENGAN PENINGKATAN HB PADA REMAJA PUTRI

Rani Zuhraeni¹, Anggraini², Devi Kurniasari³, Suharman⁴

^{1,2,4}Prodi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

³Prodi DIII Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Email :rannizuhraeni28@gmail.com

ABSTRACT THE EFFECT OF GIVING BEET FRUIT JUICE WITH INCREASING HB ON ADOLESCENT WOMEN

Background :The prevalence of anemia in Indonesia is 21.7%. The prevalence of anemia in women is higher than in men. Based on the results of a pre survey conducted on 6 female students of Bandar Lampung 14 high school about adolescent anemia, it was found that 4 respondents (60%) did not understand well what anemia was in adolescents, and there were anemia symptoms such as anemic, weak, tired, lethargic, after hemorrhoid examination. Hb values are varied, which is 8.5-10.6 mg / dl while the remaining 2 people (20%) can understand anemia in adolescent anemia, and do not find anemia symptoms in these students. The purpose of this study is to know the effect of giving beet juice with increased Hb in adolescent girls at SMAN 14 Bandar Lampung in 2019

Purpose :It is known that there is an effect of giving beet juice with an increase in Hb in girls in SMAN 14 Bandar Lampung in 2019

Method :Quasi Experimental research design with one group pretest - posttest design approach. The population in this study was the first and second grade teenage girls at SMAN 14 Bandar Lampung in 2019 as many as 49 people. The sampling technique uses purposive sampling technique. The independent variable (independent) is beet juice, while the dependent variable is the Hb level, univariate data analysis to determine the average hemoglobin level before and after administration of beet juice, bivariate data analysis using T-test dependent test.

Result :The results of this study are known that the average Hb in adolescent girls before being given beetroot juice is equal to 10.682 gr / dl. The average after being given beet juice is 11,088 gr / dl. It is known that there is an effect of giving beet juice with an increase in Hb in adolescent girls at SMAN 14 Bandar Lampung in 2019, t test was obtained (p value $0.001 < \alpha 0.05$). Suggestions in this study are for young women to consume beet juice as a way to increase hemoglobin levels.

Conclusion :There is an effect of giving beet juice with an increase in Hb in girls in SMAN 14 Bandar Lampung in 2019

Suggestions are expected to consume 250 ml of beetroot juice 1 time / day, for 7 days to overcome the occurrence of anemia.

Keywords : Beet juice, Adolance, Haemaglobin

ABSTRAK

Latar Belakang :Prevalensi anemia diIndonesia yaitu 21,7%. Prevalensi anemia pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Berdasarkan hasil pre survey yang dilakukan terhadap 6 siswi SMA 14 Bandar Lampung tentang anemia remaja, didapat 4 responden (60%) tidak memahami dengan baik apa anemia pada remaja, dan terdapat gejala anemia seperti anemis, lemah, letih, lesu, setelah dilakukan pemeriksaan Hb didapat nilai Hb yang bervariasi yaitu 8.5-10.6 mg/dl sedangkan 2 orang siswanya (20%) dapat memahami anemia pada anemia remaja, dan tidak ditemukan gejala anemia pada siswi tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui ada pengaruh pemberian jus buah bit dengan peningkatan Hb pada remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019

Tujuan :Diketahui ada pengaruh pemberian jus buah bit dengan peningkatan Hb pada remaja putrid di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019

Metode :Rancangan penelitian *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 1 dan 2 di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun

2019 sebanyak 49 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas (independen) yaitu Jus buah bit, sedangkan variabel terikat (dependen) yaitu Kadar Hb, analisa data univariat untuk mengetahui rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian jus buah bit, analisa data bivariat menggunakan uji *T-test dependent*.

Hasil :Hasil penelitian ini adalah diketahui rata-rata Hb pada remaja putri sebelum diberikan jus buah bit yaitu sebesar 10,682 gr/dl. Rata-rata sesudah diberikan jus buah bit sebesar 11,088 gr/dl. Diketahui ada pengaruh pemberian jus buah bit dengan peningkatan Hb pada remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019, uji t didapat (*p value* 0,001 < α 0.05).

Kesimpulan :Ada pengaruh pemberian jus buah bit dengan peningkatan Hb pada remaja putrid di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019

Saran diharapkan untuk mengkonsumsi jus buah bit 1 kali/ hari sebanyak 250ml, selama 7 hari untuk mengatasi terjadinya anemia.

Kata Kunci : Jus buah bit, Remaja, Hemaglobin

PENDAHULUAN

Hemoglobin (Hb) adalah suatu protein yang mengandung senyawa besi henuim. Hemoglobin mempunyai daya ikat terhadap oksigen dan karbondioksida. Dalam menjalankan fungsinya membawa oksigen keseluruh tubuh, hemoglobin di dalam SDM mengikat oksigen melalui suatu ikatan kimia khusus (Natalia, 2015). WHO telah menetapkan batas kadar Hb normal berdasarkan umur dan jenis kelamin, anak 6 bulan sampai 6 tahun batas nilai Hb 11,0 gr, anak 6 tahun sampai 14 tahun batas nilai Hb 12,0 gr, pria dewasa batas nilai Hb 13,0 gr, ibu hamil batas nilai Hb 11,0 gr, wanita dewasa batas nilai Hb 12,0 gr (Arisman, 2010).

Masa remaja disebut juga masa pubertas, yaitu masa transisi yang unik ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis (Pinem, 2014). Remaja sangat beresiko menderita anemia khususnya zat besi. Diperkirakan 25% remaja Indonesia mengalami anemia. Meski tidak menular namun anemia sangat berbahaya karena dapat mempengaruhi derajat kesehatan calon bayinya kelak. Bila sejak remaja anemia, saat hamil dan melahirkan bayinya juga akan ikut anemia. Padahal zat besi sangat bermanfaat bagi perkembangan otak. Akibatnya akan lahir bayi-bayi dengan kecerdasan dibawah rata-rata (Natalia, 2015)

Prevalensi anemia pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Prevalensi anemia pada laki-laki 18,4% dan perempuan 23,9%. Sedangkan berdasarkan kelompok umur, prevalensi anemia pada kelompok umur 5-14 tahun sebesar 26,4%, remaja umur 15-21 tahun sebesar 18,4%, pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5% dan ibu nifas sebesar 45,1%. Anemia menjadi masalah kesehatan jika melebihi batas $\geq 20\%$ (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi anemia di Indonesia

menyatakan anemia berkisar 21,7% (Depkes RI, 2010).

Berdasarkan data dari *Survey Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJM)* tahun 2016, tentang pengetahuan remaja mengenai Anemia, didapatkan 87,3% remaja pernah mendengar tentang anemia, sedangkan yang tidak pernah mendengar penyakit anemia sebesar 12,7%. Diantara tanda penyakit anemia jawaban tertinggi menjawab muka pucat sebesar 52,8% selanjutnya mata berkunang-kunang sebesar 46,5%. Sesuai hasil *survey* masih perlu dilakukan sosialisasi mengenai pengetahuan remaja tentang anemia karena masih banyak yang belum diketahui remaja tentang bagaimana cara pencegahan dan penanganan anemia. (Ikawati dkk, 2018)

Usia remaja perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan status gizi terutama pada remaja putri sebagai generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Remaja putri yang terpelihara kesehatannya akan menjadi ibu yang sehat saat memasuki perkawinan dan kehamilan, sehingga untuk mencegah kejadian anemia defisiensi besi, maka remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia defisiensi besi itu sendiri. (Ikawati dkk, 2018). Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dengan menggunakan tablet (Fe), tetapi cara ini sering tidak disukai karena sering menimbulkan mual dan muntah karena bau besi. Oleh karena itu diperlukan terobosan sehat dan aman dengan megkonsumsi buah bit (*Beta vulgaris*). Buah bit kaya akan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan dan pematangan sel darah merah (Ikawati dkk, 2018).

Diantara semua buah, buah bit adalah salah satu buah yang tinggi kadar asam folat yaitu 108

mg dari buah lainnya. Buah ini juga direkomendasikan oleh ahli naturopati sebagai pembersih usus. Buah bit yang dikenal dengan akar bit ataupun bit merah ini merupakan salah satu jenis tanaman dari kelompok Amaranthaceae dan memiliki nama latin Beta Vulgaris. Buah bit mengandung tembaga dan asam folat yang sangat baik untuk membantu pembentukan otak bayi dan mengatasi masalah anemia (Wenda dkk, 2018)

Berdasarkan hasil pre survey yang dilakukan terhadap 6 siswi SMA 14 Bandar Lampung tentang anemia remaja, didapat 4 responden (60%) tidak memahami dengan baik apa anemia pada remaja, dan terdapat gejala anemia seperti anemis, lemah, letih, lesu, setelah dilakukan pemeriksaan Hb didapat nilai Hb yang bervariasi yaitu 8.5-10.6 mg/dl sedangkan 2 orang siswanya (20%) dapat memahami anemia pada anemia remaja, dan tidak ditemukan gejala anemia pada siswi tersebut.

Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul "Pengaruh pemberian jus buah bit dengan peningkatan Hb pada remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimental dengan pendekatan one group pretest – posttest design. Populasi penelitian adalah remaja putri kelas 1 dan 2 di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019 sebanyak 49 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 17

responden yang akan diberikan perlakuan pemberian jus buah bit 1 kali/ hari sebanyak 250ml, selama 7 hari. Analisa bivariat dengan menggunakan uji *T-test sample Dependen*.

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas

Tabel 1.
Uji Normalitas

Nilai skor test	Nilai Shapiro wilk
Kadar Hemoglobin pretest	0,497
Kadar Hemoglobin posttest	0,483

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa Uji Normalitas menggunakan Shapiro-Wilk pada pretest yaitu 0,497 dan posttest sebesar 0,483 yang artinya nilai $P > 0,05$. maka dapat disimpulkan semua data berdistribusi normal.

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 2. dari 17 responden diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan buah bit pada ibu hamil di SMA N 14 Bandar Lampung sebesar 10,682, standar deviasi sebesar 0,3087, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,2 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 11,2.

Tabel 2
Rata-Rata Hb Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Jus Buah Bit di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Hasil Pengukuran kadar hemoglobin sebelum diberikan buah bit	17	10,682	0,3087	10,2	11,2

Tabel 3
Rata-Rata Hb Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Jus Buah Bit Di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Hasil Pengukuran kadar hemoglobin sesudah konsumsi buah bit	17	11,088	0,3314	10,5	11,6

Berdasarkan tabel 3. dari 17 responden diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan buah bit pada ibu hamil di SMA N 14 Bandar Lampung sebesar 11,088, standar deviasi sebesar 0,3314, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar

10,5 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 11,6.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat uji *T-test sample dependent* untuk mengetahui pengaruh pemberian jus buah bit dengan peningkatan Hb pada remaja putri di SMAN

14 Bandar Lampung Tahun 2019. Hasil analisa bivariat ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 4
Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Dengan Peningkatan Hb Pada Remaja Putri Di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019

Hasil Pengukuran Hemoglobin	N	Mean	SD	SE	P value
Sebelum diberikan Intervensi	17	10,682	0.3087	0.0747	0.001
Sesudah diberikan Intervensi	17	11,088	0.3314	0.0804	

Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan hasil uji t didapat p value $0,001 < \alpha$ (0,05) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian jus buah bit dengan peningkatan Hb pada remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Univariat

Distribusi Statistik Deskriptif Kadar Hemoglobin Sebelum dilakukan Intervensi Pada Remaja Putri Di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 17 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan buah bit pada remaja di SMA N 14 Bandar Lampung sebesar 10,682, standar deviasi sebesar 0,3087, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,2 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 11,2.

Hb merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dan jumlah Hb/ 100 ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah (Supariasa, et al., 2012).

Remaja sangat beresiko menderita anemia khususnya zat besi. Diperkirakan 25% remaja Indonesia mengalami anemia. Meski tidak menular namun anemia sangat berbahaya karena dapat mempengaruhi derajat kesehatan calon bayinya kelak. Bila sejak remaja anemia, saat hamil dan melahirkan bayinya juga akan ikut anemia. Padahal zat besi sangat bermanfaat bagi perkembangan otak. Akibatnya akan lahir bayi-bayi dengan kecerdasan dibawah rata-rata (Natalia, 2015).

Anemia adalah suatu kondisi yang terjadi ketika jumlah sel darah merah (eritrosit) dan jumlah Hb yang di temukan dalam sel-sel darah merah menurun dibawah normal. Sel darah merah dan hemoglobin yang terkandung didalamnya di

perlukan untuk transportasi dan pengiriman oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh. Tanpa kecukupan pasokan oksigen, banyak jaringan dan organ seluruh tubuh dapat terganggu (Rukiyah, 2015).

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada remaja sebelum diberikan jus buah bit sebagian besar remaja dalam kategori anemia ringan hal tersebut disebabkan oleh faktor stress, lama mentruasi, usia menarch dan oleh nutrisi yang dikonsumsi remaja putri tersebut dimana remaja putri yang seriap hari mengkonsumsi makanan yang tinggi akan zat besi akan mengalami kadar hemoglobin yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang jarang mengkonsumsi makanan yang tinggi dengan zat besi.

Distribusi Statistik Deskriptif Kadar Hemoglobin Setelah dilakukan Intervensi Pada Remaja Putri Di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 17 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan buah bit pada ibu hamil di SMA N 14 Bandar Lampung sebesar 11,088, standar deviasi sebesar 0,3314, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,5 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 11,6.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ikawati (2018) *Pengaruh Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Indek Eritrosit Pada Remaja Putri Dengan Anemia*. Rata-rata kadar Hemoglobin meningkat sebesar 1,3 g/dl (12%), hematokrit meningkat sebesar 4 vol% (13%), jumlah eritrosit meningkat sebanyak 310.329 sel/ μ l (8,4%). Untuk Indek Eritrosit terjadi peningkatan nilai rata-rata MCV sebesar 3fl (3,5%), nilai MCH meningkat 1 pg (3%) dan nilai MCHC meningkat 1 point atau 3%. Hasil uji beda didapatkan nilai $P < 0,05$. Terdapat peningkatan yang bermakna

terhadap nilai Indeks Eritrosit setelah mengonsumsi buah bit. Konsumsi buah bit berpengaruh terhadap peningkatan nilai indeks eritrosit remaja putri dengan anemia.

Bit Merah (*Beta vulgaris*) kaya akan karbohidrat yang energik serta besi yang membantu darah mengangkut oksigen ke otak. Bit berwarna merah karena mengandung gabungan warna ungu betasianin dan pigmen kuning betasianin. Dengan minum segelas bit setiap hari akan meningkatkan stamina, menurunkan hipertensi, menambah sel darah merah, memperkuat sistem peredaran darah dan sistem kekebalan. Bit memiliki banyak fungsi yaitu asam folat kalium, serat, vitamin C magnesium, Triptofan zat besi, tembaga, fosfor dan Betasianin. zat yang banyak terkandung dalam bit adalah asam folat yang berfungsi untuk menumbuhkan dan mengganti sel-sel yang rusak.

Buah bit (*Beta vulgaris*) adalah salah satu buah yang sering digunakan sebagai pewarna alami untuk berbagai jenis makanan, kaya akan folat yang ampuh untuk mencegah penyakit jantung dan anemia. Warna ungu ataupun merah keunguan yang dihasilkan oleh buah bit sangat bagus digunakan sebagai pewarna makanan ataupun minuman secara alami. Buah bit ini mengandung serat, baik yang mudah larut maupun sulit larut, serat yang tidak mudah larut membantu memperlancar kerja usus, sedangkan serat yang mudah larut kadar gula dan kolesterol darah tetap stabil (Utaminingsyas, 2013)

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian peningkatan kadar hemoglobin responden setelah diberikan konsumsi buah bit berbeda-beda hal tersebut disebabkan oleh faktor nutrisi, dimana remaja putri mengonsumsi makanan berbeda-beda setiap harinya, sehingga peningkatan kadar hemoglobin responden juga berbeda-beda, selain itu dipengaruhi juga oleh faktor minuman yang dikonsumsi setiap hari seperti konsumsi teh dan kopi yang dapat memperlambat penyerapan vitamin C dan zat besi yang ada didalam buah bit.

Menurut pendapat peneliti peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri disebabkan oleh konsumsi jus buah bit dimana didalam buah bit mengandung tinggi bahan makanan antara lain adalah 108 mg asam folat, 27,0 mg kalsium, 43,0 mg fosfor, 43 mg vitamin C, 23 mg magnesium, 9,6 mg karbohidrat, 1,0 mg zat besi, (Kemenkes RI, 2016; Wenda dkk, 2018) yg dapat membantu mempercepat penyerapan zat besi dalam makanan yang dikonsumsi setiap hari dan zat besi yang baik untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja

putri, sehingga kadar hemoglobin pada remaja putri dapat meningkat.

Bivariat

Hasil analisa data menggunakan uji *T-Test sample dependent* didapatkan nilai (*P-value* $0,001 < \alpha 0,05$), maka H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada pengaruh antara pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung tahun 2019.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ikawati (2018) *Pengaruh Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Indeks Eritrosit Pada Remaja Putri Dengan Anemia*. Rata-rata kadar Hemoglobin meningkat sebesar 1,3 g/dl (12%), hematokrit meningkat sebesar 4 vol% (13%), jumlah eritrosit meningkat sebanyak 310.329 sel/ μ l (8,4%). Untuk Indeks Eritrosit terjadi peningkatan nilai rata-rata MCV sebesar 3fl (3,5%), nilai MCH meningkat 1 pg (3%) dan nilai MCHC meningkat 1 point atau 3%. Hasil uji beda didapatkan nilai $P < 0,05$. Terdapat peningkatan yang bermakna terhadap nilai Indeks Eritrosit setelah mengonsumsi buah bit. Konsumsi buah bit berpengaruh terhadap peningkatan nilai indeks eritrosit remaja putri dengan anemia.

Metode penelitian ini adalah Quasi Eksperimental dengan pendekatan one group pretest – posttest design. Responden penelitian ini sebanyak 17 remaja.

Menurut teori buah bit (*Beta Vulgaris*) adalah salah satu buah yang sering digunakan sebagai pewarna alami untuk berbagai jenis makanan, kaya akan folat yang ampuh untuk mencegah penyakit jantung dan anemia. Khasiat buah bit antara lain dapat mengatasi gangguan hati dan kantung empedu, menghancurkan sel tumor dan sel kanker, memperkuat fungsi darah dan mengatasi anemia, memproduksi sel-sel darah, menurunkan kadar kolesterol jahat, membersihkan dan menetralkan racun didalam tubuh, memperkuat sistem peredaran darah dan sistem kekebalan, melawan infeksi dan radang, mengatasi masalah batu ginjal dan memberi tenaga dan menyeimbangkan tubuh.

Penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian jus buah bit. Pemberian jus buah bit ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan di mana pun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap remaja, prinsipnya adalah pemberian jus buah bit 250 ml (Ikawati dkk, 2018).

Menurut teori buah bit (*Beta Vulgaris*) adalah salah satu buah yang sering digunakan sebagai pewarna alami untuk berbagai jenis

makanan, kaya akan folat yang ampuh untuk mencegah penyakit jantung dan anemia. Khasiat buah bit antara lain dapat mengatasi gangguan hati dan kantung empedu, menghancurkan sel tumor dan sel kanker, memperkuat fungsi darah dan mengatasi anemia, memproduksi sel-sel darah, menurunkan kadar kolesterol jahat, membersihkan dan menetralkan racun didalam tubuh, memperkuat sistem peredaran darah dan sistem kekebalan, melawan infeksi dan radang, mengatasi masalah batu ginjal dan memberi tenaga dan menyeimbangkan tubuh.

Buah bit memiliki banyak kelebihan bagi kesehatan maupun pengobatan. Kandungan betasinin pada buah bit bermanfaat sebagai anti kanker, karena zat tersebut dapat menghancurkan sel tumor dan kanker. Buah bit (*Beta Vulgaris*) memiliki kandungan asam folat sebesar 108 mg, dan vitamin C sebesar 43,0 mg (Wenda dkk, 2018).

SIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh nilai rata – rata Hb pada remaja putri sebelum diberikan jus buah bit di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019 yaitu sebesar 10,682 gr/dl dan rata – rata setelah diberikan jus buah bit di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019 yaitu sebesar 11,088 gr/dl. Hasil uji *T-test sample dependent* diperoleh nilai *p value* (0,001) < *a* 0.05 maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara pemberian jus buah bit dengan peningkatan Hb pada remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019.

SARAN

Saran dari peneliti yaitu diharapkan untuk mengkonsumsi jus buah bit 1 kali/ hari sebanyak 250ml, selama 7 hari untuk mengatasi terjadinya anemia.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta:EGC.
- Bakta. (2017). *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta: EGC.
- Chris, Tanto. (2014). *Kapita Selekta Kedokteran Essential Mediciene*. Media Aesculapius: Fakultas Kedokteran Indonesia.
- Diyah. 2014. *Efektifitas Buah Bit (Beta Vulgaris) Sebagai Disclosing Solution (Bahan Identifikasi Plak)*.
- Filah. (2017). *Pengaruh Pemberian Sari Umbi Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Performa Atlet Sepak Bola*.
- Hidayat, A.Azis Alimul (2007). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ikawati (2018) *Pengaruh Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Indek Eritrosit Pada Remaja Putri Dengan Anemia*.
- Manuaba, IBG. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Meriska. 2016. *Efek Antianemia Buah Bit (Beta Vulgaris L.)*. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.
- Notoatmojo,S. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan Rineka Cipta*: Jakarta.
- Pinem, Saroha. 2009. *Kesehatan Reproduksi Dankontrasepsi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sibagariang, Ellya Eva. 2016. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Medis.
- Supariyasa, I D. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku. Kedokteran Egc.
- Utaminingtyas (2013) *Manfaat Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin (Hb) Ibu Hamil*.
- Wenda Dkk. 2018. *Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Yuni, Erlina Natalia.(2015). *Kelainan Darah*. Yogyakarta: Nuha Medika.